RICOCHEF LIDERANDO EL CAMBIO

Noviembre

Noviembre — Colegio Nuestra Señora del Socorro (Benetússer)

COLEGIO NTRA. SRA. DEL SOCORRO BENETÚSSER

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 440 18 45 28 Lechuga, granada y zanahoria Guisado de ternera con patatas 7 Coliflor con bechamel gratinada 12 4 Fruta de temporada	**3** 746 48 70 30 Lechuga, maíz y atún 14 Lentejas ecológicas con verduras Pastel de merluza 2 4 14 Fruta de temporada	**4** 776 26 39 79 Lechuga, manzana y zanahoria Arroz con alubias y nabos Tortilla francesa con bastones de boniato 2 Lácteo 4	**5** 600 16 49 38 Lechuga, espinacas y pepino Fideuá 12 9 8 14 Tosta de humus de garbanzos 12 Fruta de temporada	**6** 585 39 28 38 Lechuga, pepino y zanahoria Sopa de ave 12 Pollo al horno con salteado de maíz Zumo de naranja natural
Calamares al horno en salsa verde y brócoli	Chuletas de pavo con salteado de verduras	Hervido valenciano y gallo a la plancha	Creps rellenos de queso, tomate y calabacín	enguado enharinado con salteado de verdura
9 770 679 693 660 Lechuga, calabaza y pepino Crema de zanahoria, calabacín y alubias blancas Lomo con berenjena en tempura 12 6 Fruta de temporada	**10** 529 21 32 60 Lechuga, manzana y zanahoria Arroz a la cubana con huevo 2 Merluza en salsa mery con zanahoria 14 Fruta de temporada	**11** 642 20 38 54 Tomate, queso fresco y orégano 4 Macarrones eco con tomate, pollo, champiñón, zanahoria 12 2 Salmón al papillote con verduras 14 Lácteo 4	**12** 610 22 75 26 Lechuga, maíz y zanahoria Garbanzos ecológicos con espinacas Tortilla de patatas 2 Fruta de temporada	**13** 478 22 52 30 Lechuga, lombarda y naranja Sopa juliana 1 Goulash de pollo Zumo de naranja natural
Merluza a la romana con brócoli	Pechuga a las finas hierbas con champiñones	Ternera con ensalada de quinoa	Pavo estofado con ciruelas	Bacalao al horno con menestra de verduras
16 634 21 43 71 0 Macarrones integrales con salsa de verduras y queso 12 4 Rape enharinado con guisantes 12 14 Fruta de temporada	**17** 603 30 48 32 1 Crema de verduras ecológicas Chuletas de pavo con calabacín Fruta ecológica	**18** 710 25 69 37 Tomate, queso fresco y orégano 4 Hervido de otoño Tortilla francesa con hummus 2 Lácteo 4	**19** 699 39 45 43 Lechuga, espinacas y manzana Sopa de fideos con garbanzos 12 Pollo al horno con chips de zanahoria Fruta de temporada	**20** 707 42 62 32 Lechuga, piña y zanahoria Lentejas ecológicas con verduras Lenguado a la marinera 9 7 8 14 Zumo de naranja natural
Pechuga al horno con salsa de verduras	Lomo a la plancha con pimiento	Albóndigas de ternera en salsa con guisantes	Dorada al horno con patatas	Sandwich vegetal completo
23 549 32 31 34 Lechuga, cebolla y pepino Sopa de pescado 12 9 8 14 Hamburguesa de legumbres 12 6 Fruta de temporada	**24** 620 14 38 64 Lechuga, granada y zanahoria Espaguetis a la napolitana 12 2 4 Tortilla de calabacín 2 Fruta de temporada	**25** 514 39 40 22 Lechuga, calabaza y pepino Guisado de magro y verduras de temporada Merluza a la vasca 14 Fruta de temporada	**26** 805 39 121 13 Lechuga, espinacas y maíz Fabada vegetal ecológica Coca salada de champiñones con atún 12 4 14 Fruta de temporada	**27** 667 21 47 61 Ensalada valenciana Tosta de escalivada 12 Paella valenciana Lácteo artesano 4
Puré de verduras y salmón a la plancha	Conejo al horno con naranja y verduras	Pavo con pera al horno	Tortilla de calabacín y patata	Sopa de pasta y merluza a la plancha
30 809 36 64 49 Lechuga, maíz y atún 14 Puré de legumbres con tostones 1 12 6 Brocheta de salmón con verduras 14 Fruta de temporada				**30**
Pollo con manzana				

1-Apio · 2-Huevos · 3-Granos de Sésamo · 4-Lácteos · 5-Cacahuetes · 6-Soja · 7-Dioxido de azufre y sulfitos · 8-Moluscos · 9-Crustáceos · 10-Altramuces · 11-Frutos de cáscara · 12-Contiene Gluten · 13-Mostaza · 14-Pesacados

Kcal · Proteinas · Hidratos CArbono · Grasas